

ACARA KITA
YANG BERIKUTNYA,
SEBAIKNYA KAPAN,
NIH?





BUKANNYA MALAM INI
KITA JUGA ADA
PERTEMUAN JURUSAN?

SEPERTINYA
AKU NGGAK IKUTAN.
SOALNYA AKU
ADA TUGAS.



APA??
JANGAN, DONG~

NAYOUNG, KALAU
KAMU NGGAK IKUTAN,
COWOK-COWOK YANG LAIN
JUGA NGGAK MAU
DATANG.



H-HARI INI...

AKU HARUS BISA
MENGAJAK NAYOUNG
PERGI KENCAN...

CUMA SATU
PERTANYAAN.

AKU CUMA HARUS
MENANYAKAN PADANYA
PERTANYAAN YANG KEMARIN
SUDAH KULATIH
SEHARIAN.



"NAYOUNG,
KAMU MAU MAKAN
KELUAR SAMA AKU?"

NAYOUNG,
KAMU MAU-...

KALAU BEGITU,
AKU MAU PERGI
KALAU JAEON OPPA
JUGA IKUTAN~

TERKEJUT

!?

HEI!
HABIS KULIAH HARI INI,
KAMU MAU APA?

*OPPA: PANGGILAN SOPAN YANG DIGUNAKAN OLEH PEREMPUAN UNTUK MEMANGGIL PRIA YANG LEBIH TUA SEPERTI TEMAN PRIA ATAU KAKAK LAKI-LAKI.

AH... A-APA
AKU HARUS IKUT...

S-SETELAH
KULIAH?



AH!!!

P-PERUTKU
KERONCONGAN
LAGI!!



A-AKU
PERGI DULU,
YA!

SAMPAI KETEMU
DI MATA KULIAH
BERIKUTNYA!

T-TOILET...

AKHIR-AKHIR INI
JAEON JADI
AGAK ANEH, YA?



HMM,
DIA MEMANG
TERKENAL PEMALU
SEJAK TINGKAT SATU.

HAHAHA,
TAPI TETAP SAJA,
SEBELUMNYA TIDAK
SEPARAH ITU.



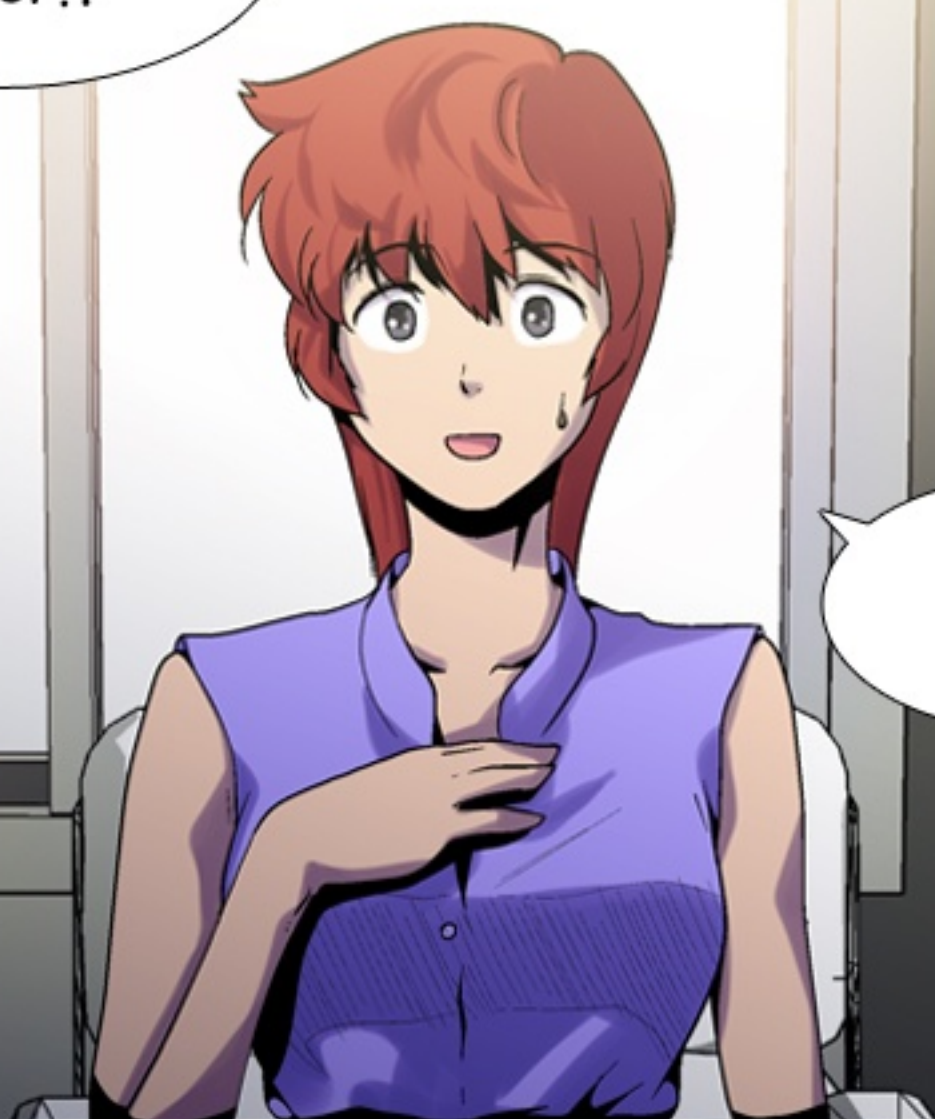
YA SUDAH. TOH,
TANPA DIA ACARANYA
JADI LEBIH SERU.



JAEON
OPPA...



S-SUNGGUHKAH,
PROF.?

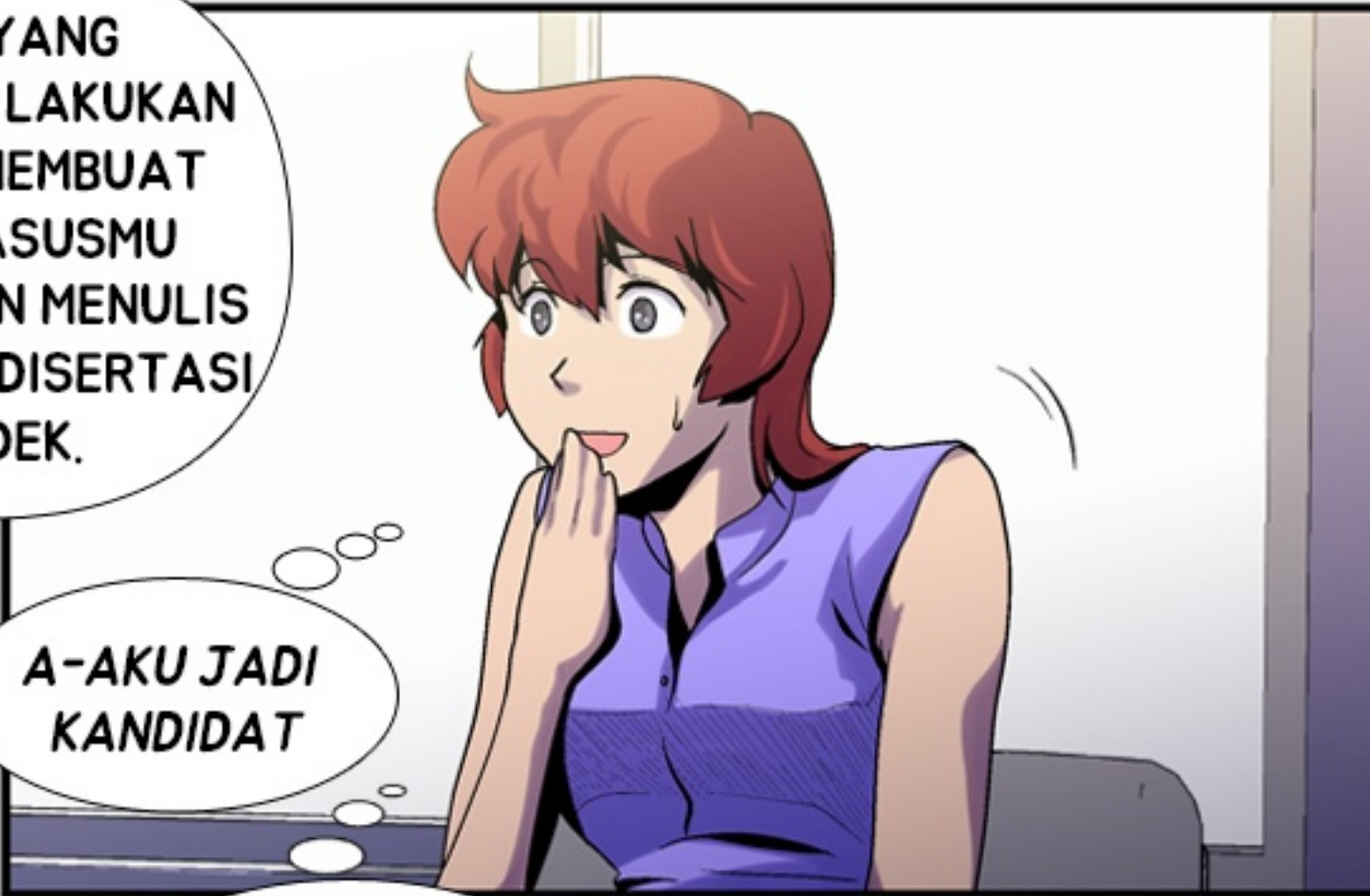


AKU?



**KAU
SUDAH BEKERJA
DENGAN KERAS.**

**SEJAUH INI,
KAU MEMENUHI SEMUA
PERSYARATANNYA.**



**JADI, YANG
PERLU KAU LAKUKAN
ADALAH MEMBUAT
STUDI KASUSMU
SENDIRI DAN MENULIS
SATU LAGI DISERTASI
PENDEK.**

**A-AKU JADI
KANDIDAT**

**UNTUK
LULUS LEBIH
CEPAT?**



AKU CUMA
MEMBERITAHUKANMU
SOAL ITU.

JADI
SEMENTARA AKU PERGI
UNTUK URUSAN BISNIS,
TULISKANLAH KERANGKA
STUDI KASUSMU.



...!

TERHENTI





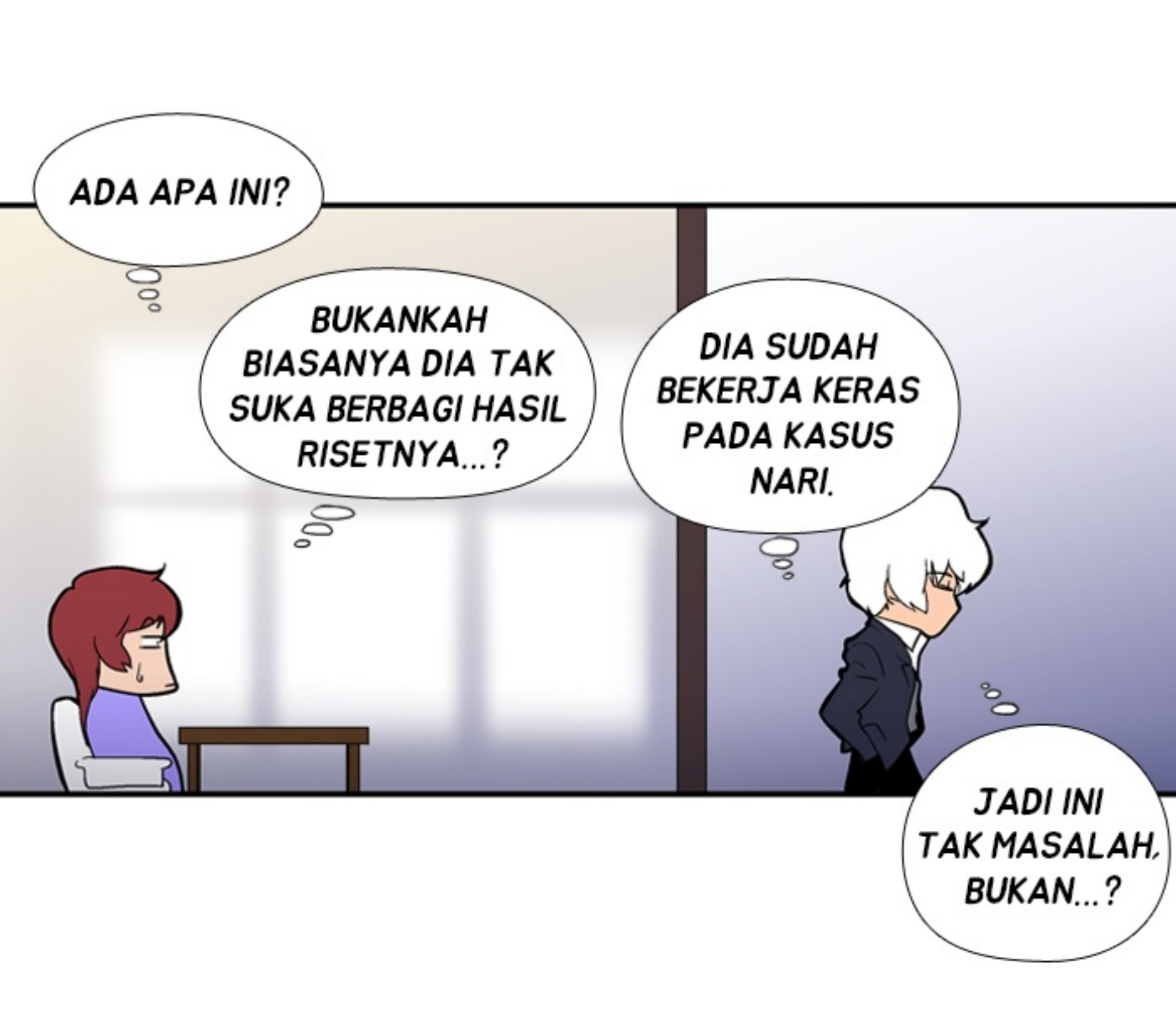
AKU SUDAH LETAKKAN
ANALISIS STUDI KASUS
ATAS GANGGUAN
PANIK NARI CHOI
DI MEJAKU.

COBA KAU BACA.



AKU MENULISKANNYA
DENGAN GAYA
YANG DISUKAI
PROFESOR CHUN,

MUNGKIN
BISA BERGUNA
UNTUK EVALUASIMU
UNTUK BISA LULUS
LEBIH AWAL.



ADA APA INI?

**BUKANKAH
BIASANYA DIA TAK
SUKA BERBAGI HASIL
RISETNYA...?**

**DIA SUDAH
BEKERJA KERAS
PADA KASUS
NARI.**

**JADI INI
TAK MASALAH,
BUKAN...?**



YANG
PASTI,

INI TIBA-TIBA SEKALI
DAN MENGEJUT-
KANKU...

TAPI...
LULUS LEBIH AWAL?
AKU?



AKU AKHIRNYA
BISA MASUK
KE LAB RISET
PASCA SARJANA?

HOREEE



SEBAIKNYA,
STUDI KASUSNYA
HARUS SEPERTI
APA, YA?

APA SEBAIKNYA
KUTANYAKAN
KE PROF. SONG?

SENANG

SENANG

ATAU PROF. OH?

MUNGKIN LEBIH BAIK
KUTANYAKAN
PADA PROF. SONG...

TOK TOK-

PERMISI...



SEONGA?





HM~~

AKU BARU TAHU
KAMU NAKSIR
NAYOUNG~

HEHE.
AKU NGGAK
MENGIRA, LOH~

J-JANGAN
BEGITU,
DONG!!

AKU SERIUS~



JANGAN
MALU-MALU!

AJAK SAJA
DIA KENCAN!



AH....

.... AKU JUGA INGIN
MENGAJAKNYA
KENCAN.

**T-TAPI
AKU TERLALU
PEMALU,**



**DAN SEJAK AKU
HARUS AMBIL LAGI
UJIAN MASUK
PERGURUAN TINGGI,
AKU JADI TAK PUNYA
TEMAN.**

**TAPI NAYOUNG-LAH
YANG MENGAJAKKU MASUK
KE KELOMPOKNYA.**

HEI,

**KENAPA
SELALU MAKAN
SENDIRIAN?**





KAMU IKUT
UJIAN MASUK
PERGURUAN TINGGI
LAGI?

TAK MASALAH,
KOK. KAN CUMA
SETAHUN
LEBIH TUA.

KALAU BEGITU,
KAMU KUPANGGIL
OPPA, YA?

AH...

O-OKE.

**NA YOUNG PUNYA KEPRIBADIAN
YANG BERKEBALIKAN
DENGAN AKU YANG PENDIAM,
JADI DIA SELALU MEMIKIRKANKU.**

**JAEON OPPA!
KAMU MAU MAKAN
SENDIRIAN LAGI?**

**HARI INI
AKU BARU GAJIAN!
AKU TRAKTIR,
YA!!**

**OPPA, BOLEH
BANTU KERJAKAN
TUGASKU...?**





SETIAP KALI BERUSAHA
UNTUK JADI BERANI
DI DEPANNYA,

N-NAYOUNG,
KAMU HARI INI MAU-....



UGH...

K.R.U.Y.U.K!

P-PERUTKU...

DIA
MUNGKIN BERPIKIR
AKU ANEH...

ATAU
COWOK BODOH.

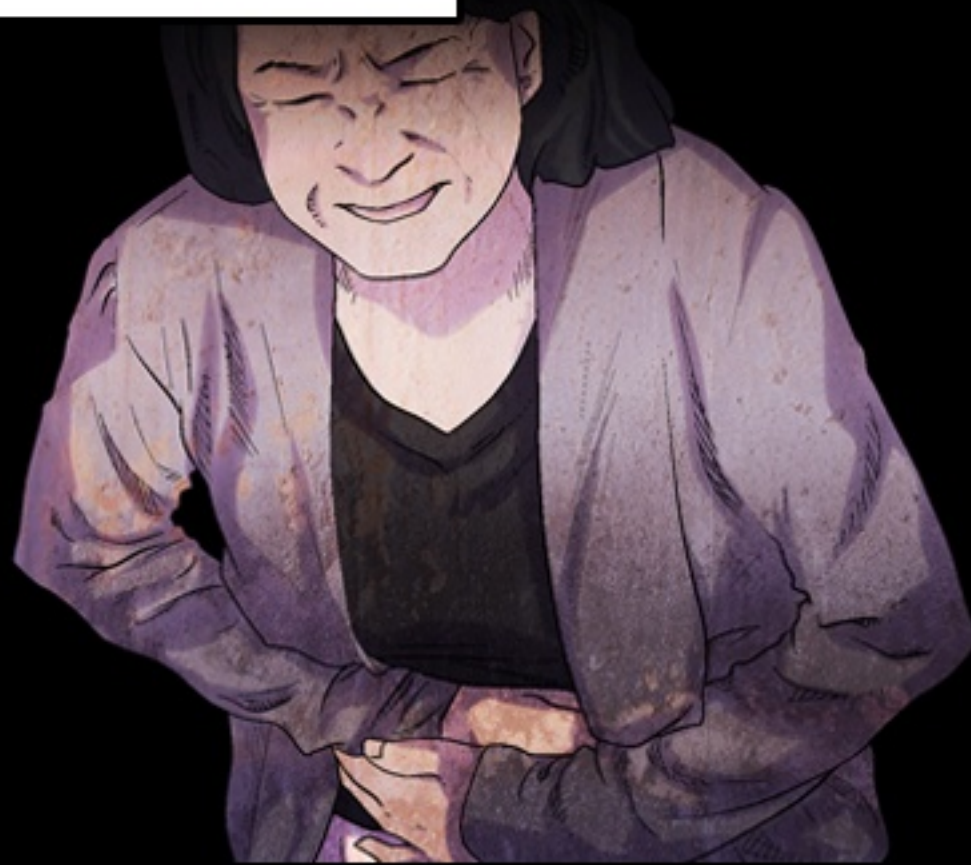
HM- MENURUTKU,
KELIHATANNYA KAMU
PENDERITA IBS.

APA?
IB... APA TADI?

AH, MAKSUDKU
[IRRITABLE BOWEL
SYNDROME].

AH, IYA.
MUNGKIN...

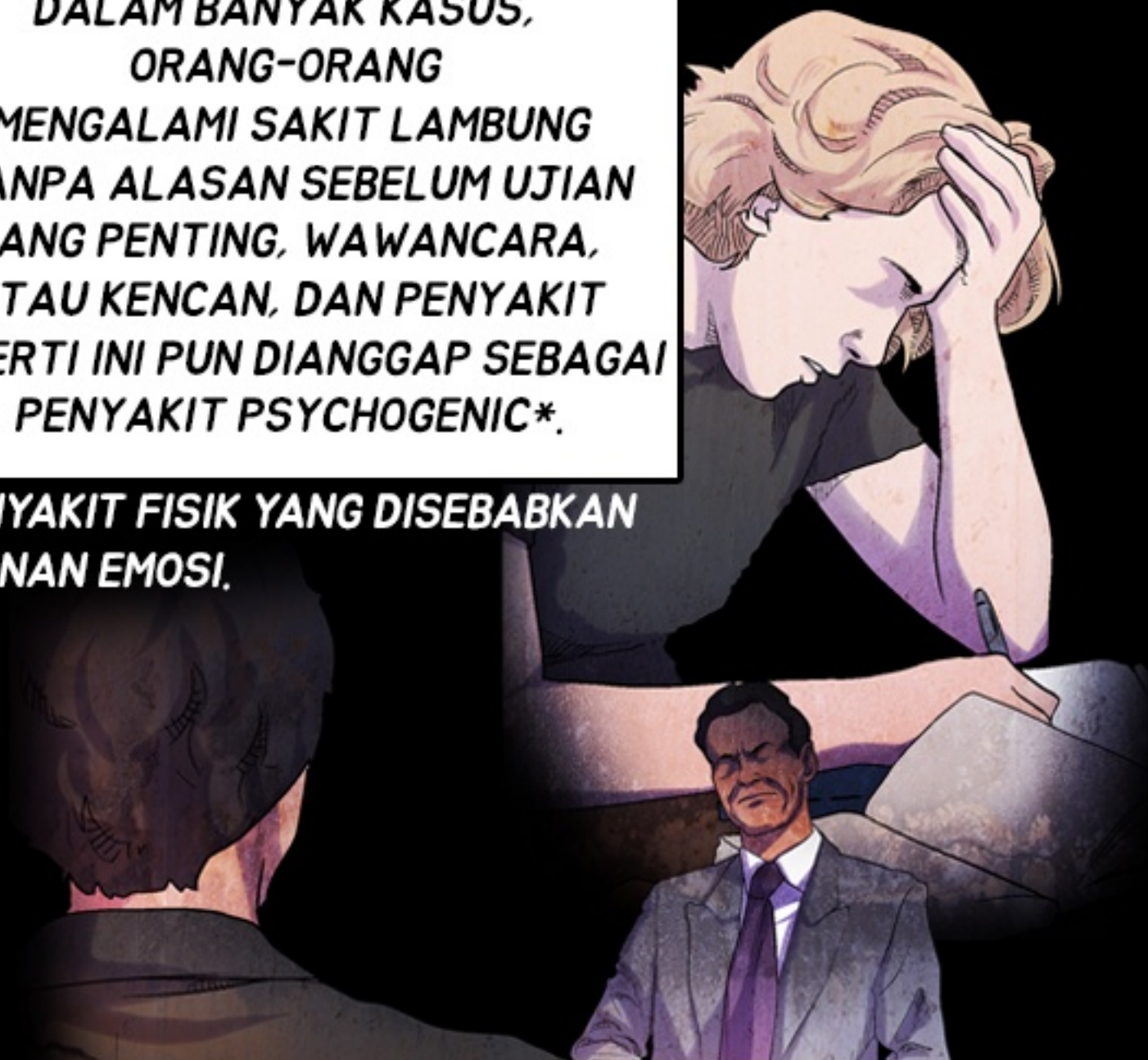
**IRRITABLE BOWEL
SYNDROME (IBS)**



**ADALAH SEBUAH
PENYAKIT KRONIS, DENGAN
GEJALA KEMUNCULAN SAKIT LAMBUNG
DAN DIARE MESKI TUBUH
DALAM KONDISI NORMAL.**

**DALAM BANYAK KASUS,
ORANG-ORANG
MENGALAMI SAKIT LAMBUNG
TANPA ALASAN SEBELUM UJIAN
YANG PENTING, WAWANCARA,
ATAU KENCAN, DAN PENYAKIT
SEPERTI INI PUN DIANGGAP SEBAGAI
PENYAKIT PSYCHOGENIC*.**

*** PENYAKIT FISIK YANG DISEBABKAN
TEKANAN EMOSI.**



**DALAM BANYAK KASUS,
PENYEBABNYA ADALAH TEKANAN,
JADI SANGAT BANYAK RISET YANG
DILAKUKAN PADA ASPEK
PENYEBAB PSIKOLOGISNYA.**



TENTU SAJA,
ADA JUGA
PENYEBAB PSIKOLOGIS
YANG MENYEBABKAN
IBS...

KAMU
SUDAH PERIKSA
KE RUMAH
SAKIT?

AH, BELUM
SAMA SEKALI.
AKU INI PEMALU...



JADI, AKU
SULIT BICARA
DI DEPAN
ORANG LAIN...

DAN AKU
SERING SEKALI
MENGGINIL.



AKU JADI
GUGUP TERUTAMA
SAAT AKU BICARA
PADA PEREMPUAN.

MUNGKIN INI BISA
JADI GANGGUAN
KECEMASAN SOSIAL.

KARENA
IBS KADANG
BISA MUNCUL
KARENANYA.

SEBENTAR LAGI
NAYOUNG BERULANG
TAHUN...

DAN AKU SUNGGUH
INGIN MENYATAKAN
PERASAANKU
PADANYA.





AKU
TAK BEGITU PAHAM
PSIKOLOGI KLINIS,

TAPI
KUDENGAR RASA MALU
BISA DISEMBUHKAN
MELALUI KONSELING,
JADI...



KUMOHON,
BANTULAH AKU!!

AH... HAHA, YAH.
SAAT INI PROFESOR
SEDANG DALAM
PERJALANAN
BISNIS.





**JADI, YANG PERLU KAU
LAKUKAN ADALAH MEMBUAT
STUDI KASUSMU SENDIRI,
DAN MENULISKAN SATU LAGI
DISERTASI PENDEK.**

**APA SEBAIKNYA
AKU MENCOBANYA?**



Karya JONGBEOM LEE

TENGGAT 10 HARI JAEON, SI PEMALU (1)

**GANGGUAN
KECEMASAN SOSIAL**

**BANYAK ORANG
SANGAT TEROBSESI DENGAN
BAGAIMANA ORANG LAIN
AKAN MEMANDANG MEREKA**

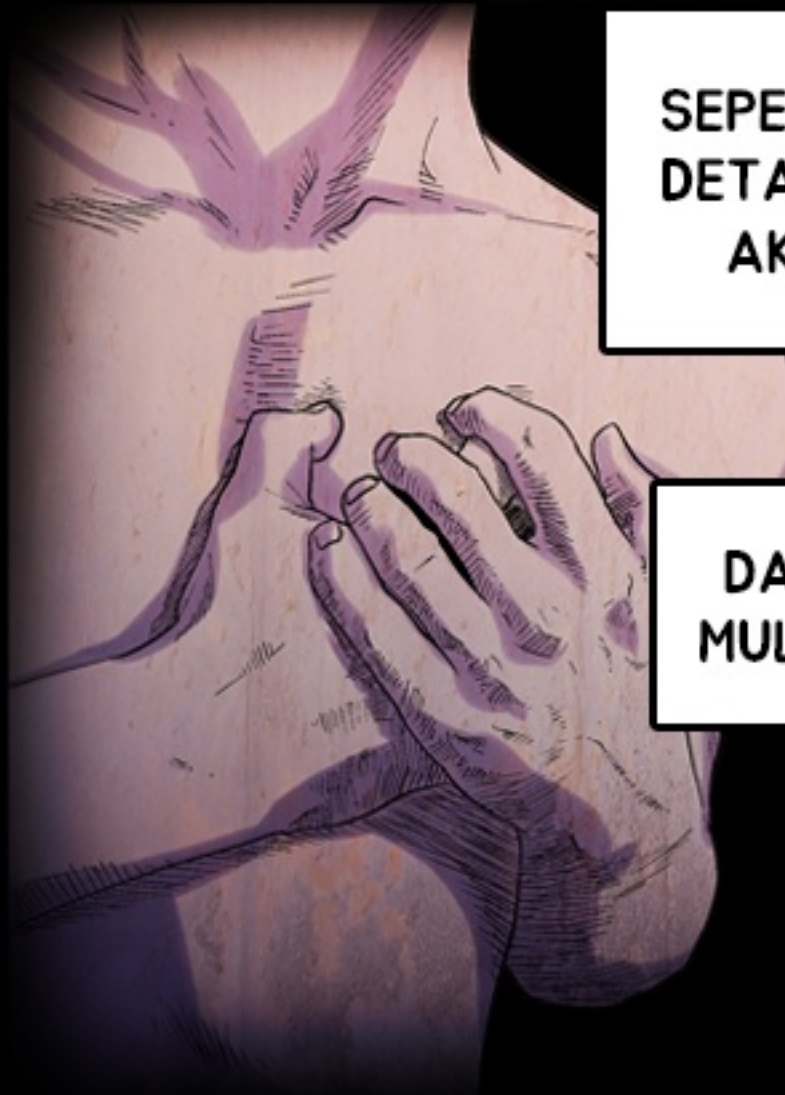


**DAN MEREKA MULAI
MERASA CEMAS DAN TAKUT
BERADA DI DEPAN
ORANG LAIN.**

**ADA BEBERAPA
PENYEBAB NYATA
UNTUK HAL INI,**

**TAPI ADA BANYAK SEKALI
KASUS YANG DILAPORKAN
DI KOREA DAN JEPANG,
TEMPAT DENGAN MASYARAKAT
YANG SANGAT SENSITIF
DENGAN BAGAIMANA ORANG LAIN
MEMANDANG DIRI MEREKA.**



An illustration of a person's upper body. Their hands are clasped together over their chest, with fingers interlaced. The person's neck and shoulders are visible at the top. The style is a detailed, textured drawing with a muted color palette.

**SEPERTI FOBIA LAINNYA,
DETAK JANTUNG PASIEN
AKAN MAKIN CEPAT**

A close-up illustration of a person's face, showing their eyes, nose, and mouth. The person has a distressed expression, with wide eyes and a slightly open mouth. There are small, dark marks on their face, possibly representing sweat or tears.

**DAN MEREKA AKAN
MULAI BERKERINGAT.**

**HAL INI JUGA BISA DISERTAI
DENGAN GEJALA SEPERTI
TERPAKU DI TEMPAT ATAU
TAK BISA BERKATA-KATA.**



**...ITULAH
YANG ADA
DALAM BUKU.**

**KINI,
PRINSIP UTAMA
DALAM KONSELING
ADALAH...**



HEI JAEON,
BAGAIMANA KALAU KITA
NGOBROL SEDIKIT LAGI
SEBELUM KAMU KUBERIKAN
SATU TES?

AH, BOLEH.

BIASANYA KAPAN
KAU MERASA CEMAS DAN
TAK NYAMAN?

AH... HMM,
SAAT AKU HARUS
MELAKUKAN
PRESENTASI

ATAU BICARA
KE PEREMPUAN...







APA YANG KAMU
PIKIRKAN SAAT
MERASA CEMAS?

BISA CERITAKAN
PADAKU SECARA
DETIL?

APA?

AH... SECARA
MENDETIL, YA.



SEPERTINYA AKU
GELISAH KARENA TAKUT
MEMBUAT KESALAHAN,

ATAU
CEMAS AKU AKAN
TERLIHAT BODOH
KARENA TUBUHKU
MENGGINJIL.

KESALAHAN...



SEJAK KAPAN KAMU
MULAI MERASAKAN
KECEMASAN INI?



SEJAK AKU KECIL.
AKU SELALU TAKUT
BERDIRI DI HADAPAN
ORANG BANYAK...

OH, YA?
PERNAH TIDAK,
KECEMASANNYA JADI
MEMBURUK?

AH, INI JADI MEMBURUK
SEJAK AKU KULIAH.

SEJAK
KULIAH?

APAKAH
SEBELUMNYA KAMU
PERNAH MENGALAMI
PENOLAKAN

YANG AGAK
PARAH?

SEBETULNYA,
AKU BELUM PERNAH
MENYATAKAN
PERASAANKU PADA
SIAPA PUN...

AH,

BEGITU,
YA.



FYUH-

BAGUS,
JAEON-

INI LEMBARAN
[KRITERIA KECEMASAN DAN
PENGELAKAN SOSIAL],

ISINYA CUMA
KUESIONER SEDERHANA,
MOHON DIISI
SEBELUM KAMU
PERGI, YA?

OKE.



JAEON YEON,
22 TAHUN.



SEJAK KECIL DIA MEMILIKI
KEPRIBADIAN INTROVERT,
NAMUN MEMBURUK
SETELAH IA KULIAH.

KARENA KAMPUS ADALAH
LINGKUNGAN YANG BARU
DAN AKHIR-AKHIR INI DIA PUNYA
BANYAK TUGAS PRESENTASI.

TAPI KONDISINYA
BUKAN KECEMASAN
SOSIAL YANG PARAH.



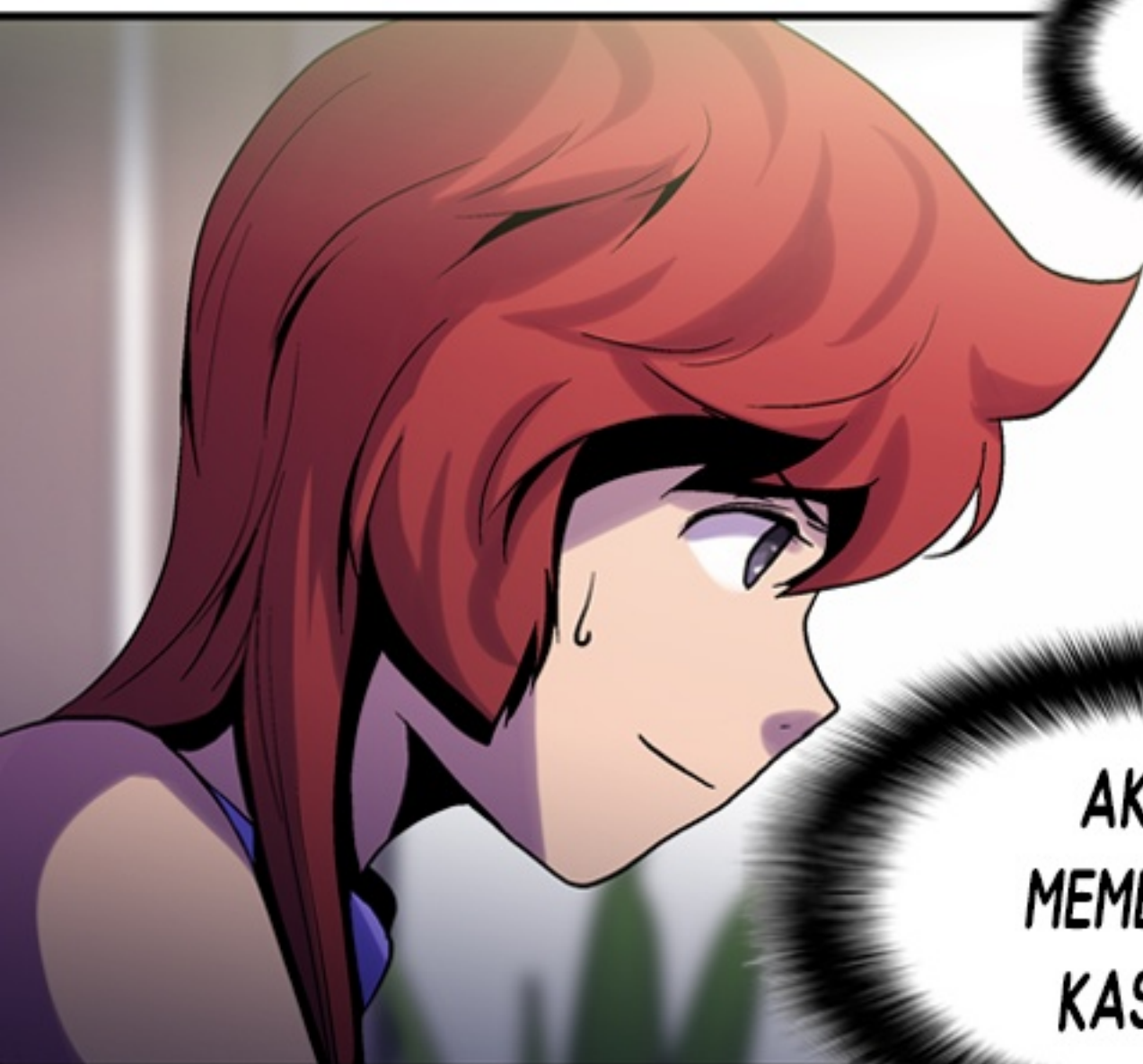
DALAM HAL KECEMASAN SOSIAL,
ADA SEJUMLAH KASUS DENGAN
KONDISI YANG MEMBURUK
KARENA PENGALAMAN NYATA,

**DAN ADA PULA KASUS YANG
DISEBABKAN PERASAAN CEMAS
YANG SAMAR-SAMAR,
MESKI TAK ADA PENYEBABNYA.**

**JAEON BILANG
KONDISINYA ADALAH
YANG KEDUA.**

**JADI KALAU AKU...
MENULISKAN RENCANA
KONSELING SEPERTI
INI...**





BAGUS!

**AKU BISA
MEMECAHKAN
KASUS INI!!**

BERSAMBUNG

JONGBEOM LEE

PENASIHAT AHLI:

[HYEONGSEOK SONG]

**(MENYANDANG GELAR PHD UNTUK ILMU PSIKOLOGI,
KEPALA KLINIK "HEART TO HEART")**

[DASIM NU]

**(KEPALA "ACADEMY PSIKOLOGI DASIM NU,"
PENULIS ARTIKEL PSIKOLOGI)**

[GYEONGBO SEO]

**(PENGAJAR DI UNIVERSITAS YONSEI,
FAKULTAS PSIKOLOGI - S1) ET AL.**

DI SAAT YANG SAMA,
DR. FROST...

HM?



MUSTAHIL...!!!

***AKU YAKIN SEKALI,
AKADEMI ITU SEHARUSNYA
ADA DI SINI!!!***





KOORDINAT...

TERBUKTI, DR. FROST
PAYAH SOAL
PETUNJUK ARAH.

AKU PERLU
KOORDINAT...